

## زوج درمانی، راهکاری برای کاهش طلاق

ازدواج یکی از مهمترین رویدادهایی است که در زندگی افراد اتفاق می‌افتد. با پیوند زناشویی بین دو فرد، مهمترین واحد اجتماعی یعنی خانواده تشکیل می‌شود.



سلامت نیوز : ازدواج یکی از مهمترین رویدادهایی است که در زندگی افراد اتفاق می‌افتد. با پیوند زناشویی بین دو فرد، مهمترین واحد اجتماعی یعنی خانواده تشکیل می‌شود. پیوند ازدواج به مانند هر ارتباط دیگری ممکن است دچار آسیب‌هایی شود. دلایل مختلفی برای به وجود آمدن فاصله بین رابطه زن و شوهر وجود دارد. اگر دلایل فاصله افتادن بین زن و شوهر مورد بررسی قرار نگیرد، کم کم فاصله بین زن و شوهر زیاد و زیادتر شده تا جایی که هر دو به این نتیجه می‌رسند که راهی جز طلاق وجود ندارد.

طبق آمار ارائه شده توسط مدیر ثبت احوال استان تهران آمار طلاق نسبت به سال قبل در استان تهران 6 درصد افزایش داشته است و از 22 هزار و 128 واقعه طلاق طی هشت ماه سال جاری که به ثبت رسیده، 20 هزار و 897 واقعه مربوط به طلاق در یک تا دو سال اول زندگی مشترک بوده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردم سالاری ؛ همانطور که ملاحظه می‌شود بسیاری از طلاق‌هایی که اتفاق می‌افتد بین زوجینی است که فرزندی ندارند و هنوز مدت زیادی از ازدواج آن‌ها نمی‌گذرد، ولی با این وجود آن‌ها طلاق را بهترین گزینه پیش روی خود می‌دانند. از سویی دیگر در دادگاه‌ها بسیار شنیده شده است که زن و شوهر دلیل درخواست طلاق خود را عدم تفاهم مطرح می‌کنند. یکی از راهکارهایی که تاثیر زیادی می‌تواند در شفاف سازی، سوء تفاهم زدایی و باز کردن گره زوجین داشته باشد، زوج درمانی است. زوج درمانی رویکردی است که در آن جلسات درمانی مشترک میان زن و شوهر برای تغییر دادن روابط آنان در جهت مطلوب برگزار می‌شود.

در زوج درمانی آنچه مورد قبول است آن است که مسئله زوج‌ها مشکل فردی نیست، بلکه مشکل میان فردی است. در زوج درمانی فنون مختلفی استفاده می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان فن انعکاس و روز همراهی را نام برد. منظور از فن انعکاس آن است که درمانگر از شوهر می‌خواهد نظرش را در مورد اختلاف خود با همسرش بیان کند و از زن می‌خواهد تا به سخنان شوهرش به دقت گوش دهد، سپس از وی می‌خواهد صحبت‌های شوهرش را تکرار کند. سپس از مرد می‌پرسد آنچه که زنش گفته همان بوده که او گفته است؟ و اگر نبوده آن‌ها را تکرار کند. همین کار برای زن هم اتفاق می‌افتد.

این کار آنقدر ادامه می‌یابد تا سوء تفاهم بین زوجین برطرف شود و آن‌ها روش ارتباط صحیح را بیاموزند. در تکنیک روز همراهی، روش کار به اینگونه است که زن قول می‌دهد در یک روز معین کارهای خوبی و دلخواه همسرش را برای شوهرش انجام دهد بدون آنکه انتظاری از وی داشته باشد و شوهر نیز در یک روز دیگر همین کار را برای زنش انجام می‌دهد. با کمک این تکنیک، کم کم سوء تفاهم‌های زوجین حل می‌شود و جای خود را به مهر و محبت خواهد داد. تکنیک‌های گفته شده بخشی از روش‌های استفاده شده در خانواده درمانی می‌باشد.

همانطور که قبلاً ذکر شد، بسیاری از طلاق‌ها نه تنها به دلیل مشکلات اقتصادی، فرهنگی و یا اجتماعی نظیر بیکاری و اعتیاد و ... نیست بلکه به دلیل عدم تفاهم بین زوجین است. متأسفانه بسیاری از طلاق‌هایی که در حال حاضر اتفاق می‌افتد بدون هیچ تلاشی برای بهبود رابطه صورت می‌گیرد در حالی که تصمیم به طلاق دلایل محکم و قابل توجیه تری را می‌طلبد. این مسئله زمانی برجسته می‌شود که فرد پس از طلاق وقتی به رفتارها و اعمال خود و همسرش فکر می‌کند به نوعی با احساس پشیمانی و گناه روبرو می‌شود.